**POLONIA**

**1. PIEROGI**

A bowl of food

Description automatically generated with medium confidence

Era el plato que más ganas teníamos de probar por un motivo: somos unos locos de los raviolis y los dumplings! Así que esta pasta rellena típica de Polonia no podía defraudarnos. Menudo empachón nos metimos! Los pierogis son deliciosos y muy, muy variados: el relleno puede ser de carne, vegetales (espinacas con queso, patatas, setas) y hasta dulce (los de fruta son buenísimos).

**INGREDIENTES**

Harina

Huevos

Patatas

Carne de ternera

Cebollas

Requesón

Perejil

Nata agria

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Pimienta

**PASOS**

1.Pon la harina sobre la superficie de trabajo. Casca los huevos y bátelos con un tenedor.

2.Añade una pizca de sal y un poco de agua cada vez, mezclándolas bien con la harina, hasta que obtengas una masa similar a la pasta de huevo.

3.Amasa la mezcla hasta obtener una masa suave, homogénea y elástica. A continuación, haz una bola y déjala reposar durante 30 minutos cubierta con un paño de algodón limpio.

4.Pela las patatas y cuécelas en agua hasta que se ablanden. Escúrrelas bien y tritúralas con el pasapurés. Ponlas en un cuenco y mézclalas con el requesón. Sazónalas con una pizca de sal.

5.Picar finamente la cebolla y sofríela con un chorrito de aceite. Cuando esté dorada, añade la carne picada y cocínala unos 20 minutos, añadiéndole un par de cucharadas de agua si es necesario. Condiméntala con sal y pimienta.

6.Añade la carne a la mezcla de patata y requesón y mézclalo todo bien.

7.Estira la masa en una capa fina y haz círculos de 5 cm de diámetro con un cortapastas.

8.Pon un poco de relleno en el centro de cada círculo de masa y dóblalo por la mitad a continuación, sellando bien los bordes al cerrarlos.

9.Cuece los pierogi al vapor durante 4-5 minutos o en una sartén con un chorrito de aceite durante 2-3 minutos.

10.Sirve los pierogis polacos con nata agria y perejil picado.

**2. BIGOS**

****

Es uno de los platos nacionales más queridos de Polonia. Se trata de un guiso de carne, cebolla, panceta o tocino, col fresca, col agria (chucrut), ciruelas secas y vino tinto. La característica más destacable del plato es su preparación: cuanto más tiempo se tarda en guisar, resulta mucho más sabroso.

**INGREDIENTES**

1 repollo pequeño

1 lata de Chucrut

500 gr de carne de ternera para guisar

250 gr de panceta

1 cebolla

10 Setas secas (o frescas si es temporada)

1 bandeja de champiñones laminados

1 cucharada de tomate concentrado

Sal

Pimienta molida

6 granos de pimienta negra

2 hojas de laurel

**PASOS**

1.Ponemos las setas secas en remojo en agua caliente para que se vayan reblandeciendo antes de empezar (si son frescas las limpiamos sin más)

2.Cortamos la cebolla por la mitad y luego en medias lunas.

3.La panceta la cortamos en tiras y la carne en dados.

4.Por otra parte, el chucrut le sacamos de la lata y lo exprimimos con las mismas manos para quitarle el agua y lo reservamos en un bol

5.El repollo lo cortamos en tiras gruesas.

6.Cogemos una cazuela grande, colocamos la panceta cortada con la cebolla, la ponemos a fuego lento y la dejamos para que se dore un poco, a continuación añadimos la carne de ternera variada y la dejamos para que también se nos vaya dorando un poco removiendo de vez en cuando.

7.Añadimos un poco de sal, las dos hojas de laurel, la pimienta molida, la pimienta negra y añadimos agua que cubra todo el contenido.

8.Lo dejamos como una hora a fuego lento para que se vaya ablandando la carne y haciendo el guiso. Habrá que estar vigilándolo por si se consume el agua para añadirle un poco más en caso de que le falte.

9.Después de una hora, le añadimos el repollo cortado y el chucrut, las setas que teníamos reservadas, y los champiñones, y le añadimos agua nuevamente, eso si, templada para que no nos enfríe la que ya tenemos en la cazuela.

10.Lo ponemos a cocer y cuando lleve 20 minutos le echamos el concentrado de tomate, y luego lo dejamos otros 40 minutos mas, que en total será una hora completa.

**3. BARSZCZ CZERWONY**

**A bowl of food

Description automatically generated with medium confidence**

La de Polonia es una gastronomía rica en sopas (no es difícil imaginar que con el frío lo que más apetece es una sopita caliente, ¿no?) y esta, la sopa barszcz (también conocida como borsh) es una de las más curiosas para el paladar extranjero. Su ingrediente principal es la remolacha, y lleva también col, cebollas, ajo, patatas, limón, sal y pimienta. Se suele servir con una cucharada de crema agria.

**INGREDIENTES**

4 remolachas enteras, lavadas o 2 tazas de remolacha enlatada o envasada

4 tazas de carne o vegetales

1 diente de ajo (picado)

1 cucharadita de azúcar

2 cucharadas de jugo de limón fresco o 1 cucharada de vinagre de vino tinto

Sal y pimienta negra

Opcional: papas hervidas

Adorne: eneldo fresco picado

**PASOS**

1.Si usa remolachas frescas, caliente el horno a 400 ° F. Envuelva las remolachas en papel de aluminio y tueste hasta que estén tiernas, de 30 a 45 minutos. Cuando esté lo suficientemente frío como para manipularlo, pélelo y córtalo en tiras o en juliana.

2.En una olla mediana, hierva la carne o el caldo de verduras. Agregue las remolachas en rodajas, el ajo, el azúcar, el jugo de limón y la sal y la pimienta al gusto. Cocine a fuego lento 10 minutos.

3.Servir caliente con papas hervidas y decorar con eneldo picado.

**4.ZUREK**

**A picture containing table, plate, food

Description automatically generated**

Aunque si de sopas hablamos, el zurek se lleva la medalla de “sopa nacional”. Se prepara con harina de centeno, patatas, caldo de carne, huevo duro y salchicha blanca. Curiosidad: a menudo se sirve dentro de un cuenco muy peculiar… un pan de centeno redondito!

**INGREDIENTES**

8 salchichas frescas

1 cucharada de mejorana

2 nabos

2 zanahorias

6 patatas

2 huevos

Sal

100 ml. de nata líquida

Perejil fresco

1 sobre de polvos zurek

**PASOS**

1.En una olla con abundante agua, echamos las salchichas cortadas en trozos, la mejorana, los nabos, las zanahorias y una pizca de sal. Dejamos cocer veinte minutos y mientras, pelamos las patatas. Una vez peladas se las añadimos a la sopa.

2.Retiramos las zanahorias y las rallamos, una vez ralladas las volvemos a añadir a la sopa. Ahora disolvemos los polvos zurek en un poco de agua, se los echamos a la sopa y dejamos hervir diez minutos más (removiendo de tanto en tanto), retiramos del fuego y le añadimos medio vaso de nata, mezclado con caldo de la sopa. Finalmente le añadimos los huevos cocidos cortados en dados y le espolvoreamos un poco de perejil fresco por encima y listo.

**5.** **KOTLET SCHABOWY**

****

Es uno de los segundos más populares en Polonia. Parecida a la wiener shnitzel, pero más finita, es básicamente una chuleta de cerdo rebozada y frita que se sirve con repollo y patatas. El sabor no es peculiar, pero siempre es un acierto para los estómagos vacíos.

**INGREDIENTES**

400 g de cinta de lomo de cerdo

2 huevos

harina

pan rallado

aceite (la cantidad necesaria para cubrir todo el fondo de la sartén)

cucharadita de mantequilla

**PASOS**

Lavar bien la carne y cortar en 4 rodajas de igual grosor cada una(se puede comprar ya carne cortada en rodajas). Cada filete ablandar bien con un ablandador de carne(mazo de carne). Salpimentar a gusto y dejar 10 minutos. Batir los huevos. Pasar cada filete por harina, huevo y pan rallado.

En una sartén calentar bien el aceite con la mantequilla (es importante que la grasa sea bien caliente para que la carne quede crujiente). Freír las chuletas por ambos lados hasta obtener un color dorado y dejarlas un rato sobre un plato con papel de cocina para absorber el exceso de grasa.

Estas chuletas se sirve en Polonia con patatas y chucrut cocido. Mañana os paso la receta para el chucrut.

**6.** **SCHAB ZE SLIWKAMI**

****

Otro platazo de carne (sí, la gastronomía polaca es tradicionalmente muy carnívora!). Es un plato de lomo con ciruelas, muy típico para las celebraciones familiares. Se puede servir tanto frío como caliente.

**INGREDIENTES**

un kilo de lomo de cerdo

mejoran

ciruelas pasas

aceite de oliva

cuartos de pimient

ajo cortado en trocitos pequeños

**PASOS**

Unas horas antes de hornear el lomo, hay que friccionarlo con los condimentos: mejorana, sal, pimienta y aceite de oliva

Con un cuchillo hacer una abertura en el lomo y en ella meter ciruelas

Hacer unos pequeños huecos en el lomo y meter dentro de los trozos de ajo. Tapar la carne y ponerla en la nevera

Mojar las ciruelas pasas en un vaso de agua. Secarlas. guardar el agua

Hornear el lomo tapado con papel de aluminio a 180 ºC, durante más o menos una hora (de vez en cuando abrir el horno y echar encima de la carne un poco de agua restante de las ciruelas)

**7. KREMÓWKA**

A slice of cake on a counter

Description automatically generated with low confidence

Es un pastel de crema hecho con hojaldre, rellena de nata montada, crema de mantequilla y crema de vainilla con azúcar glas por encima.

Se hizo muy popular cuando el Papa Juan Pablo II dijo que era su favorito, ya que esta tarta era muy común de su pueblo Wadowice. Después de decirlo, se convirtió en el pastel favoritos de todos los polacos.

Cuentan que al Papa Juan Pablo II se gustaba la versión que contenía alcohol, simplemente un mito. Su favorita era la tradicional.

**INGREDIENTES**

2 hojas de masa de hojaldre / paquete de 1.1 libras descongelado

Para la crema pastelera :

2 tazas de leche

3/4 taza de azúcar

1 cucharadita de vainilla

pizca de sal

5 cucharadas de maicena

6 grandes yemas de huevo golpeado

Decoración: azúcar en polvo

**PASOS**

Hornee el hojaldre

1.Reúna los ingredientes.

2.Caliente el horno a 400 F.

3.Estire ligeramente cada pieza de hojaldre para mezclar las líneas de costura, manteniéndola 1/4 de pulgada de grosor trate de no deformar la forma al enrollar.

4.Sin cortar completamente, marque ligeramente cada hoja de hojaldre en 9 secciones iguales. Esta es solo una guía para usar al cortar y servir.

5.Coloque cada hoja de hojaldre entre dos pedazos de papel pergamino y dos rejillas para enfriar. Esto mantendrá la masa plana pero aún escamosa. Si desea hornear ambas hojas de hojaldre al mismo tiempo, necesitará cuatro parrillas para enfriar.hornee por separado, usando dos rejillas para enfriar.

6.Hornee por 15 minutos, retire la rejilla superior y la hoja superior de papel pergamino.

7.Vuelva a colocar la rejilla y continúe horneando hasta que esté dorado y crujiente, aproximadamente 15 minutos más. Deje enfriar por completo.

Hacer la crema pastelera

1.Reúna los ingredientes.

2.Mientras se hornea el hojaldre, haga la crema pastelera. Si desea una capa gruesa de relleno, haga un lote doble.

3.En una cacerola mediana, hierva la leche, el azúcar, la vainilla, la sal, la maicena y las yemas de huevo, revolviendo constantemente con un batidor de varillas.

4.Reduzca un poco el fuego y continúe hirviendo 1 minuto, revolviendo constantemente con una cuchara de madera para que llegue a las esquinas.

5.Retire la olla del fuego y sumérjala en un baño de agua helada o, si tiene grumos, cuélela a través de un colador en una olla o recipiente resistente al calor en agua helada.

6.No enfriar la crema pastelera. Se verterá caliente sobre el hojaldre horneado.

Ensamblar la Kremówka

1.Usando un molde de 13 por 9 pulgadas como molde, coloque una capa de hojaldre cocido en el fondo del molde.

2.Vierta encima la crema pastelera caliente y coloque la segunda capa de hojaldre cocido con las marcas de la guía de corte en la parte superior.

3.Refrigere hasta que cuaje. Cuando esté listo para servir, usando las marcas previamente marcadas como guías, corte en 9 piezas. Espolvoree cada pieza con azúcar en polvo.

4.Sirve y disfruta.

**8.** **WUZETKA**

A picture containing cake, table, plate, piece

Description automatically generated

Es uno de los postres más ricos que comerás en Polonia: se trata de un bizcocho de chocolate relleno de nata. Una bomba calórica que no defraudará a los más golosos.

**INGREDIENTES**

2 ½ tazas de harina 0000

2 tazas de cerezas sin carozo

1 taza de azúcar moreno

¾ taza de yogur

½ taza de mantequilla fundida

2 cucharadas de azúcar moreno

2 cucharadas de limoncello

1 cucharada de mantequilla

1 ½ cucharaditas de polvo para hornear

½ cucharadita de bicarbonato sódico

4 huevos

**PASOS**

1. Reúne todos los ingredientes para el pastel de cerezas.

2. Precalienta el horno a 180 ºC. Engrasa un molde de 22 cm de diámetro y cubre la base con papel pergamino.

3. Funde la mantequilla en una sartén y añade las cerezas. Espolvorea dos cucharadas de azúcar mascabado.

4. Cocina durante 10 minutos hasta que estén suaves y, posteriormente, retira y agrega las dos cucharadas de limoncello o zumo de limón. Vierte el líquido sobre las cerezas.

5. En un recipiente mezcla el azúcar moreno, la harina, el bicarbonato de sodio y el polvo para hornear. Haz un hueco en el centro y añade la mantequilla fundida, los huevos, las cerezas y el yogur.

6. Remueve ligeramente hasta obtener una masa suave y homogénea y vierte en el molde. Hornea durante 45 minutos o hasta que, al insertar un palillo este salga limpio.

7. Deja enfriar en el molde durante 10 minutos y luego pasa un cuchillo por los bordes y desmolda el pastel de cereza polaco. Corta y sirve junto con una bocha de helado o nata montada.

**9.** **PACZKI**

**A picture containing doughnut, donut, eaten

Description automatically generated**

Son típicos los donuts de Polonia. Los tradicionales llevan por dentro mermelada de rosa. Otros rellenos que podréis encontrar son de chocolate o de crema de vainilla. Es postre típico que comemos el jueves antes de cuaresma. Este jueves llamamos en Polonia «el jueves grasoso» (si traducimos directamente de la lengua polaca). Pączki son super grasos y dulces. Combinación ideal para ese día. Ojo! 1 pączek tiene 400 kcal!!! Pero cómo no comerlo?

**INGREDIENTES**

1 1/2 tazas de leche tibia no más de 110 F

2 paquetes 1/4 onzas de levadura seca activa recuerde prueba la levadura antes de comenzar

1/2 taza de azúcar

4 onzas 1 barra de mantequilla a temperatura ambiente

1 huevo grande temperatura ambiente

3 grandes yemas de huevo temperatura ambiente

1 cucharada de brandy o ron

1 cucharadita de sal

4 1/2 a 5 tazas de harina para todo uso

Opcional: 2 cucharadas de mantequilla derretida

Opcional: azúcar granulada, azúcar de repostería y pasta o mermelada de frutas para el relleno

**PASOS**

1.En un tazón pequeño o taza medidora, agregue la levadura a la leche tibia, revuelva para disolverla y reserve.

2.En un tazón grande o una batidora de pie equipada con el accesorio de paleta crema junta azúcar y mantequilla hasta que quede esponjoso.

3.Batir el huevo, las yemas de huevo, el brandy o el ron y la sal hasta que esté bien incorporado.

4.Todavía usando el accesorio de paleta, agregue 4 1/2 tazas de harina alternativamente con la mezcla de leche y levadura y bata durante 5 minutos o más a máquina y más tiempo a mano hasta que quede suave. Si no tiene una batidora, puede batirla masa con una cuchara de madera hasta que se ampolle. La masa quedará muy floja. Si está demasiado blanda o líquida, agregue la 1/2 taza de harina restante.

5.Coloque la masa en un tazón engrasado. Cubra y deje crecer hasta que duplique su volumen, en cualquier lugar de 1 a 2 1/2 horas o siga esto consejo rápido para reducir el tiempo de subida.

6.Golpear la masa y dejar subir de nuevo.

7.Coloque la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Aplique palmaditas o enrolle hasta que tenga un grosor de 1/2 a 3/4 de pulgada. Corte círculos con un cortador de 3 pulgadas. Retire los restos, vuelva a enrollar y vuelva a cortar

8.Transfiera las rondas a bandejas para hornear forradas con pergamino, cubra y deje que las rondas se eleven hasta que dupliquen su volumen, 30 minutos o más. Caliente el horno a 375 F.

9.Lugar pączki en el horno y hornee de 8 a 10 minutos o hasta que quede limpio el palillo

10.Retire del horno, cepille la parte superior y los lados con mantequilla derretida y enrolle el azúcar granulada mientras aún está caliente o el azúcar de repostería cuando esté frío.

11.Para llenar el pączki , déjelos enfriar completamente y luego corte una hendidura en el costado y deslice una cucharadita de pasta de frutas o mermelada adentro. Luego espolvoree con azúcar glass o enrolle en azúcar granulada.

**10.** **NALESNIKI**

****

Son la versión polaca de las famosas crepes. Es una de las mejores maneras de acabar una comida tradicional porque ¿a quién no apetece una crepe de azúcar glas tras una comilona?

**INGREDIENTES**

Ingredientes para la masa

1 tz de harina

2 huevos

1 cucharada de mantequilla derretida

½ vaso de leche

½ vaso de agua

Una pizca de sal

Ingredientes para el relleno

1 huevo

200 g de queso crema

4 cucharadas de azúcar impalpable

**PASOS**

1.Separe las yemas de las claras.

2.Mezcle las yemas con la mantequilla y bata todo, añadiendo la leche, agua, la harina y la sal.

3.La masa debe tener una consistencia espesa.

4.Bata las claras a punto de nieve y mezcle poco a poco con la masa.

5.En un sartén bien caliente, colocar mantequilla y freír las crepes.

6.Para el relleno, separe la clara y la yema del huevo.

7.Mezcle el queso con la yema y el azúcar hasta tener una masa homogénea.

8.Bata la clara a punto de nieve y mezclar con el queso.

9.Unte cada crepe con la masa de queso y doblar en cuatro o enrollar.

10.Caliente nuevamente el sartén con mantequilla y dore los crepes por cada lado.

11.Para servir puede espolvorear los crepes con azúcar impalpable.

**11.** **Drożdżówka z serem**



Delicioso y suave bollo con queso y crujiente crumble. Húmedo, esponjoso, como de la mejor pastelería.

El bollo de queso es genial justo después de hornear. Pastel húmedo y esponjoso por dentro con relleno de queso dulce y crujiente crujiente. Revelación.

**INGREDIENTES**

Masa:

1 paquete de levadura (activo seco)

1 cucharadita de azúcar

1/4 taza de agua (caliente)

1 taza de leche (caliente)

1.7 onzas / 50 g de mantequilla (temperatura ambiente)

1.4 onzas / 40g de azúcar

1 pizca de sal

2 huevos grandes

19.5 onzas / 550 g de harina (multiuso)

Relleno de queso:

14 onzas / 400 g de cuajada seca (o queso de granjero)

3 cucharadas de azúcar (confiteros)

1 yema de huevo grande

1 cucharada de azúcar (vainilla)

1 huevo grande (batido con 1 cucharadita de agua para el glaseado de huevo)

Opcional:

Crumb / Streusel Topping

Opcional: agua helada

Opcional: azúcar confitada

**PASOS**

1.En un tazón pequeño o taza de medir de vidrio, combine la levadura con 1 cucharadita de azúcar y 1/4 de taza de agua tibia. Dejar de lado.

2.En un tazón grande o mezclador de pie, mezcle con el accesorio de paleta 1 taza de leche tibia, mantequilla, 1.4 onzas de azúcar y pellizque la sal, hasta que el azúcar se haya disuelto. Agregue los huevos y la mezcla de levadura, combinando bien. Agregue la harina y bata con el accesorio de paleta hasta que esté bien mezclado. La masa será muy pegajosa, casi una masa, y eso está bien. Raspe los lados del tazón y deje que se levante en el mismo tazón, cubierto, hasta que se duplique.

3.Perfora la masa y colócala sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar unos minutos para liberar las burbujas de aire atrapadas. Divida en porciones de 2 onzas.

4.Usando manos ligeramente enharinadas, redondea cada porción en una bola. Coloque en una sartén con revestimiento de pergamino, espaciando por lo menos 2 pulgadas de distancia, y deje que se levante, cubra, hasta que se duplique.

5.Caliente el horno a 375 grados. Usando un fondo de cucharón de sopa ligeramente enharinado, haga una depresión en cada bola de masa. Coloque una porción generosa de relleno en cada depresión. Si usa relleno de migajas, espolvoréelo ahora. Cubra y deje crecer 30 minutos. Cepille el glaseado de agua con huevo alrededor de cada rollo. 6.Hornea de 15 a 20 minutos hasta que esté listo. Dejar enfriar completamente sobre una rejilla. Si lo desea, cuando esté frío, espolvoree con azúcar glasé o rocíe sobre agua con hielo.

**12.** **MAKOWIEC O STRUCLA**

**A picture containing food, bread

Description automatically generated**

Una rebanada fina de masa de levadura con muchas semillas de amapola, llena de nueces y pasas. Glaseado de naranja y tenemos el cielo :)

**INGREDIENTES**

Para la masa:

300g de harina de fuerza

15g de levadura fresca de panadero o 5,5g de levadura seca de panadero

50g de mantequilla en pomada

125 ml de leche templada

1 cucharadita de extracto de vainilla

1 yema de huevo

50g de azúcar

una pizca de sal

1 cucharadita de vodka o ron

Para el relleno :

150g de semillas de amapola

100g de azúcar

25g de miel

30g de mantequilla

20g de nueces picadas

20g de almendras picadas

30g de naranja y frutas confitadas

1 claras de huevo

Para la glasa:

zumo de medio limón

azúcar glas (la necesaria)

**PASOS**

Hacemos la masa:

En el bol del robot o en un cuenco ponemos la harina junto con la levadura ( si es fresca la tendremos que diluir en un poco de la leche templada), el extracto de vainilla, la yema, la mantequilla , la sal, el vodka o ron y el azúcar. Dejamos que se mezclen y se amasen todos los ingredientes al menos durante 5 minutos. Si lo hacemos a mano la amasaremos hasta conseguir una masa suave y que no se pegue en las manos.

La dejamos en un cuenco, la tapamos con un paño y dejamos que leve en un sitio cálido hasta que doble su volumen. 1-2 horas...

Hacemos el relleno:

1.Cocemos las semillas de amapola durante 30 minutos en abundante agua...

2.Las escurrimos bien y las trituramos con la batidora hasta que se forme una pasta densa.

3.En un cazo ponemos la mantequilla y el azúcar, lo calentamos hasta que se derrita la mantequilla, añadimos el resto de ingredientes, la miel, las almendras, las semillas trituradas, las nueces y las frutas confitadas troceadas, (las claras no), lo dejamos cocer todo 5 minutos, lo apartamos y dejamos que se enfríe.

4.Batimos las claras a punto de nieve y se las añadimos a la masa anterior que ya estará fría.

5.Una vez que la masa haya levado, la estiramos con el rodillo en forma rectangular y la rellenamos con el relleno. La vamos enrollando como si se tratara de un brazo de gitano. Remetemos bien los extremos hacia dentro.

6.Lo envolvemos en papel de horno, sin apretarlo, que quede flojito...

7.La horneamos a 180ºC durante 30 -40 minutos dependerá de lo grande que lo hagamos, yo hice dos pequeñitos y se me hicieron en 30 minutos.

8.Lo sacamos y dejamos enfriar.

9.Hacemos la glasa mezclando el azúcar con zumo de limón hasta formar una masa espesita...la ponemos encima del roll y lo espolvoreamos con nueces picada o almendra laminada.